

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 郑和新 著

明 宋克 急就章

● 从零学书法 一看就懂 一学就会 ●

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

壁碧珠璣玫瑰玳玉璫環佩
靡從容射麋辟邪除群凶第

经典碑帖笔法临析大全

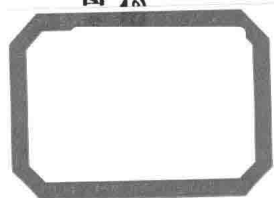
● 洪亮 主编

郑和新 著

明宋克急就章

常州大学图书馆
藏书章

安徽美术出版社
全国百佳图



明宋克急就章 / 郑和新著. — 合肥 : 安徽美术出版社, 2015.9
(经典碑帖笔法临析大全 / 洪亮主编)
ISBN 978-7-5398-6194-4

I. ①明… II. ①郑… III. ①章草 – 碑帖 – 中国 – 明代 IV. ①J292.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121522号

示范作品书家名单：（排序不分先后）

洪 亮 刘洪彪 郑和新 于嘉祥 刘品成
李 钢 吕为民 傅先锋 周始照 张江莉
童正权 吴川淮 郑秀平 张跃军 释悟才
刘灿铭 董才宝 胡朝霞 王阳君 张永彬
熊 晋 严朝晖 刘啸泉 阎丽琴 龚小隰
邓宝剑 郑颜伟 刘小龙 陈惠平 沈 速

经典碑帖笔法临析大全

明 宋克 急就章

JINGDIAN BEITIE BIFA LINXI DAQUAN

MING SONG KE JIJIUZHANG

洪亮 主编 郑和新 著

出 版 人：陈龙银
选题策划：曹彦伟 谢育智
责任编辑：朱阜燕 毛春林 刘 园 丁 馨
责任校对：司开江 林晓晓
封面设计：谢育智 丁 馨
版式设计：北京艺美联艺术文化有限公司
责任印制：徐海燕
出版发行：时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社（<http://www.ahmscbs.com>）
地 址：合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版
传媒广场 14F 邮编：230071
营 销 部：0551-63533604（省内） 0551-63533607（省外）
编辑出版热线：0551-63533611 13965059340
印 制：北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本：787mm × 1092mm 1/8 印 张：17.5
版 次：2015 年 9 月第 1 版
2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号：978-7-5398-6194-4
定 价：62.00 元

如发现印装质量问题，请与我社营销部联系调换。
版权所有·侵权必究
本社法律顾问：安徽承义律师事务所 孙卫东律师

主编简介

洪亮，又名传亮，号九牛，祖籍安徽绩溪，1961 年 4 月生于浙江安吉。历任北京大学访问学者、《中国书法》执行编辑。2005 年至今在国内外大学讲学。九三学社中央文化委员、中央书画院副秘书长、中国艺术研究院篆刻院研究员、清华大学书画高研班导师、美国费佛尔大学孔子学院名誉教授、首都师范大学客座教授、西泠印社社员、中国书法家协会会员。2014 年 8 月，洪亮工作室书学研究会清华大学成立。2015 年 6 月，北京洪亮书画艺术馆开馆。出版专业图书 76 种。

作者简介

郑和新，号东白山人，1960 年 7 月生。现为中国书法家协会会员、浙江省书法研究会理事、浙江省书法教育委员会委员、东阳市书协副主席、东阳市书画院院长、研究馆员。清华大学美术学院名家工作室洪亮助理导师。出版有《郑和新书法集》等 7 本专著在全国发行。有“论书法时风”等 20 余篇文章散见于《书法》《书法报》《书画艺术》等。中央电视台、南京电视、浙江电视台等作了专题专访，作品被国内外收藏家珍藏。

前言

《经典碑帖笔法临析大全》是《大学书法教材系列》配套普及本书法教材。本套书从历代数千种碑帖中精选出 50 余种，每种碑帖独立成册，每册皆为两章及附录：第一章针对每一种碑帖笔法进行深入细致的解析，包括单钩摹、双钩摹、临写训练和综合练习；第二章为书法作品创作样式例举；附录为学习书法的必要准备及有关常识。

编撰《经典碑帖笔法临析大全》的目的是让想学书法的人们“从零学书法，一看就懂，一学就会”。

当代科技高速发展，电脑键盘输入替代了笔写汉字。由此，书写汉字从实用走向了艺用，为实用而书写汉字的时代渐行渐远，人们提起笔写字主要是为了书法艺术。每一位中国人与汉字都有着与生俱来的文化血缘。练字可以静心，书法艺术是中国人用来自我修养身心的最佳方式、方法。于是，学书法者越来越多。

随着国家教育部规定在全国中小学开设书法必修课，众多家长为辅导孩子学书法，也开始了解书法，学习书法。然而，中国书法教学千百年来是以写字教学为基础的，即通过基本点画、偏旁部首、间架结构的教学将字写好。写字是书法的基础，书法是使用汉字书写的艺术，必定有其自身独立的艺术语言体系，就像文学是使用汉字写作的艺术一样。

文学是通过对汉字的遣词造句构成艺术语言，塑造艺术形象来打动人心。那么书法是通过什么来打动人心呢？书法是通过笔法、字法、章法等构成的艺术语言，塑造艺术形象来打动人心的。文学和书法都是使用汉字进行创作的，文学是使用汉字文意创作的艺术，书法是使用汉字书意创作的艺术。

书法的书意包含在笔法、字法、章法艺术语言之中。其中，笔法是书法艺术之灵魂。书法艺术语言的最基本要素是笔法中的提、按、顿、挫，顺势贯气，通过这些要素来构成书法笔法中的生命律动，同时将书写者的内心世界呈现出来。所谓“书如其人”也。所以古人说：书法之难，难在笔法。

2005 年，我开始编写《大学书法教材系列》就一直在思考书法的一些最基本的问题。诸如执笔法，点画的基本笔法与基本形态及其变化原理，点画之间的构成原理，等等。这些问题在 2011 年陆续出版的《大学书法教材系列》中讲述与解析达到了一定的深度，得到业内好评。2013 年我的工作室与清华大学合作开办了第一期书法高级研修班，以培养研究型书家为目标，招收了全国各地的 26 位书法家共同研究书法笔法、字法、章法等艺术语言。学员们按教学要求研究书法本体语言，临摹经典碑帖，撰写研究性文章近百篇，发表在书法专业报刊上，还在《书法报·书画天地》开设了《说临谈创》专栏。2014 年我的工作室第二期开班，目标就是培养研究型书家团队。

我有一个愿望，就是让我们这批研究型书家参与编写一套浅显直白的与《大学书法教材系列》配套的普及本书法教材。这个想法得到了北京艺美联艺术文化有限公司董事长曹彦伟先生的大力支持。我们共同研究并策划了这套《经典碑帖笔法临析大全》。

《经典碑帖笔法临析大全》中之“临析”就是“临摹分析”。现代汉语大多是双音节词，“临摹”一词在现代语中指“模仿（书画），临摹碑帖”。书法中的“临摹”概念是从古代汉语中来的，古代汉语主要是单音节词，“临摹”在古代汉语中是两个概念，即“临”与“摹”。临是临写，摹是摹写。摹是临的基础，是一种很有效的学习书法的方法。在对经典碑帖笔法进行深入细致分析的基础上，通过大量单钩摹、双钩摹和临写训练，达到对书法笔法的真正理解与把握。

在《经典碑帖笔法临析大全》的写作过程中，得到了西泠印社执行社长、中国美院教授刘江先生，西泠印社副社长、中国书协理事李刚田先生，中国艺术研究院中国篆刻学院院长、中国书协理事骆芃芃女士的热情指导和帮助，深表感谢！胡惠芳女士和美编高扬先生付出了大量劳动，一并表示感谢！

由于水平有限，书中难免有不当和错漏之处，同行和读者们如有发现，敬请及时提出意见，并通过电子邮件告知我，以便及时修正。谨表谢意！

洪 亮

2015年1月于北京寓舍

Email:cl-hong@163.com

目 录

前 言	1	四、有关竖的综合练习	53
第一章 笔法解析与摹临	1	第四节 撇的形态与书写方法	58
一、摹与摹写的几种方法	1	一、长撇	58
二、临与临写的几种方法	2	二、短撇	60
第一节 点的形态与书写方法	3	三、连撇	62
一、侧点	3	四、有关撇的综合练习	63
二、提点	7	第五节 捺的形态与书写方法	67
三、撇点	10	一、正捺	67
四、横点	12	二、反捺	69
五、竖点	15	三、有关捺的综合练习	70
六、长点	18	第六节 提的形态与书写方法	73
七、捺点	21	一、折提	73
八、点的组合	23	二、转提	74
九、有关点的综合练习	24	三、有关提的综合练习	75
第二节 横的形态与书写方法	30	第七节 钩的基本形态	78
一、长横①	30	一、点钩	78
二、长横②	33	二、横钩	78
三、短横	36	三、竖钩	79
四、连横	39	四、竖折弯钩	79
五、叠横	40	五、戈钩	79
六、有关横的综合练习	41	六、横折钩	80
第三节 竖的形态与书写方法	47	七、带捺钩	80
一、垂露竖	47	八、横折弯钩	80
二、短竖	50	九、有关钩的综合练习	80
三、连竖	53	第八节 折和转的基本形态	83

一、折	83
二、转	86
三、折转	89
四、多重转折	91

第二章 常用书法作品样式例举 93

一、中堂	93
二、条幅	95
三、斗方	96
四、横幅	97
五、对联	100
六、扇面	101

七、条屏	104
八、手卷	106
九、册页	106

附录一：学习书法的必要准备及有关常识 ... 107

一、笔墨纸砚的选择	107
二、字帖的选择	108
三、执笔方法	108
四、执笔书写	109
五、书写方法	110

附录二：明代韩道亨书《草诀百韵歌》 111



第一章 笔法解析与摹临

草书是最能抒发人们情感的书体。草书分章草、今草（小草）、狂草（大草）。早期的草书有较多的篆书用笔，带有隶书的波磔笔法，变隶书的方折为转折，称为“章草”。章草是篆书和隶书的快写融合而成，波挑鲜明，字字独立，字形扁方，保留了汉隶的横势。章草盛行于汉魏时期。汉末，今草出现，今草也称为小草，是在章草的基础上脱去隶书的波磔笔法，变横势为纵势，上下字之间笔势牵连贯通，偏旁部首简化。唐代，今草写的更加放纵，笔势连绵环绕，字形千变万化，称为“狂草”，亦称大草。

草书是一门相对独立的字体符号系统。草书不是俗称的潦草字，而是有其严格草法规范。由于草体字不像篆体字、隶体字、楷体字、行体字那样有明显可以对应的演化脉络，所以，学习草书就像是学另一门文字体系。这就给学习草书增加了相当的难度，同时也是给书法爱好者书法入门时提高学习兴趣，产生了一个极大的机遇和挑战。初学楷书、行书难以提高学习兴趣，无法坚持，主要原因是楷书、行书这种文字符号系统人人皆知，所以写楷书和行书稍有不到位就能看出来，反复练习还不能到位，浓厚的学习兴趣就会慢慢地变没有了。相反，草书字体系统，常人不识，即使学书者写不到位，也已有了书写中提按顿挫产生的节奏和韵律美感，这种纯艺术的书写性快感，会使学书者对书法产生更加浓厚的兴趣。我们知道：兴趣是学习的老师，有了兴趣什么困难都变为了动力，书法入门也就不难了。

学习草书，从今草（小草）或章草入门为好。王羲之《十七帖》、智永草书《千字文》、怀素草书《千字文》、孙过庭《书谱》、皇象《月仪帖》《急就章》以及王羲之手札等都是今草和章草之典范，也是草书入门的好范本。本书以宋克《急就章》为草书入门的范例，解析其笔法。

孙过庭《书谱》中说：“真以点画为形质，使转为情性；草以点画为情性，使转为形质。草乖使转，不能成字；真亏点画，犹可记文”。

我们对《急就章》的笔法解析，根据章草的笔法特点分点画基本形态和转折基本形态两大部分。当然，始终是运用摹与临的方法进行。

一、摹与摹写的几种方法

摹，就是用透明不渗水的纸蒙在要摹写的字上，依影印出来的字形写出这个字来。

摹写的几种方法：

1. 蒙纸摹写。

2. 单钩摹写。即用不渗水的纸蒙在要摹写的字上，用笔按字的中心线单钩出来，这就叫单钩摹写。单钩摹写出来的单钩字，还可以用毛笔在单钩的基础上临写一遍。

3. 双钩摹写。即用不渗水的纸蒙在要摹写的字上，用笔按字的轮廓双钩出来，这就叫双钩摹写。双钩摹写出来的双钩字，还可以用毛笔在双钩的基础上临写一遍。

摹是一种很好的学习书法的方法，不仅仅是初学者要用摹的方法来学，其实许多学有所成的书法家



在学习研究古代经典碑帖时也用摹的方法。摹这种方法，有利于对字的笔法、字法作深入细致的了解与把握，从而解决笔法与字法中的基本问题。

二、临与临写的几种方法

临，就是看着字帖临写，无论是形态还是神态都尽可能写得接近原帖上的字。

临写的几种方法：

1. 对临。对临也称实临，是对字帖上的字一笔一笔地临写，一个字一个字地临写。对临一般要通临全帖，从头到尾将字帖临一遍。当然，有些碑帖中的字模糊不清了，初学者不必去临。除了通临，还可以选字、选词、选句、选段来临写。对临了一段时间后，为了了解自己对所临字帖的掌握情况，可以用背临的方法自查。

2. 背临。背临就是不看字帖，根据记忆将字帖中的字形背写出来，要求像对临一样准确无误。这就促使对所临字的笔法特征、字法特征有深入的观察与研究，并加深记忆。否则，离开字帖，就无法背临，也就没有达到临帖之目的。

3. 意临。意临是将字帖中没有的字，根据自己临帖所掌握的笔法和字法规律，将这些字写出来。意临出来的字要在形态与神态上与原帖中的字一样，这样就达到意临的目的，临摹也就起到了作用。

临帖还有其它方法，这里不作介绍。宋代姜夔《续书谱》中专门谈到临摹：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。夫临摹之际，毫发失真，则神情顿异，所贵详谨。”^①临帖要起到事半功倍的效果，方法是临与摹的结合。也就是在临帖的过程中，有些临不像的字，就马上摹一遍，这样反复多次，就会不断发现自己临帖过程中哪些部位笔法与字法存在问题。这样做，临帖进步速度就会快起来。这就是我们平时所说的学习书法首先要入帖的第一个阶段。

临帖时要注意的问题：一是要用熟宣或者半生半熟的宣纸来作为临帖用纸；二是所临的字距、行距要与原帖相近，否则也会影响原帖的布白效果，与原帖产生的意境大不相同。^②

《急就章》原称《急就篇》，是汉代学童的启蒙读物。世传本共三十二章，每章六十三字。作者史游，在西汉元帝时（公元前48—33年）官黄门令。《急就篇》书名据宋王应麟解释是：“急就谓字之难知者，缓急可就而求焉”的意思。历代章草《急就章》写本，以传为三国时皇象所书最古。

天津艺术博物馆藏本为洪武二年（公元1369年）宋克四十岁时临皇象的得意之作，但与皇象的《急就章》又“貌合神离”，其用笔流畅，行、草相杂，结构多变，笔意健峭，古雅微存。粗犷的波脚与瘦劲的笔画巧妙结合，相映成趣，富有感染力，又具有今草的灵性、跌宕的艺术情趣。

细观宋克章草用笔虽细如发丝，依然坚挺有力。强调用笔之弹性，一改章草易柔软之弊端，显得阳刚之气十足，视觉冲击力强。字形大小由之，特别强调捺笔的表述，有善书者务争此笔之感。

因宋克也是临帖，所以难免有边看边写之动作。由此而造成笔势不连贯，如第十八之軫字，最后三笔几无笔势相连；第十九之来字，既出撇复加点，说明原帖与临本有改动，原帖作点，临时顺势为撇，复观之，乃点也，随加之。第二十八之具字，最后收笔在临写时有贯性动作的出锋，后复笔修改为上翘了。

章草中没有像楷书的“雁不双飞”之规定，如第二十六之京字，长横突出了雁尾而最后一点也用磔法收尾，就成了典型的雁子双飞，只是在磔笔的长短、大小、粗细上还是有明显的变化。

^①《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第390页。

^②参见洪亮著《大学书法教材系列·楷书篇个案·颜勤礼碑》，中国书店2013年4月第1版，第135页。



宋克之章草重点表现在一种力度上，有浑身都是力量，不发不痛快之感，大有当今健美运动员在舞台上展现肌肉之美感和力度的现象。它体现的不是含蓄之美，而是夸张之美，超越之美。每当收尾，必到极处，力不尽不收，气盈势张，一无蕴藏。每一用笔均极为干脆、果断，毫无拖泥带水之嫌。用笔大开大合，大起大落，忽提锋几欲离纸，忽压毫定至笔根，一杆笔使得得心应手，出神入化，万毫齐力，一体同心。

结构上横势开张，左冲右突，而把竖势虚化和弱化了，很少有长竖突出的字，所以给人的感觉是左收右张，左轻右重。

整体布局较满，有行无列，行间紧密，常常有第二行之捺笔伸入第一行字的内部空间这种“鸠占雀巢”之嫌。

临宋克急就章，窃以为宜用五指执笔，枕腕书写，以熟宣浓墨为妥。

第一节 点的形态与书写方法

章草中的基本点画，与楷书中的基本点画有相同的部分，但也有不相同的部分，如“润”字，楷书中是门字框，而章草中变为横钩；又如“服”字，章草中出现了连笔。所以，我们称章草的基本点画为基本点画形态。



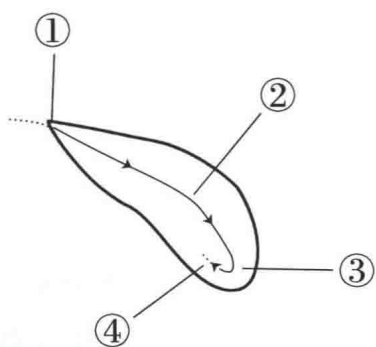
润

服

一、侧点

侧点是宋克《急就章》中常见的点，有其自身的险峻，然而与动感较强烈的点相比，显得较为安详。

下面我们以“厨”字侧点为例解析之。



侧点



厨

侧点的笔法书写要领：

- ①露锋起笔；
- ②往右轻按；
- ③向右下弧；
- ④回锋收笔。

轻按为要

(一) 侧点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选带侧点的“厨”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

例1：单钩摹



宣纸

宣纸蒙在字上单钩摹

单钩摹效果

方向的不正 主要为
起笔的轻重 2.13
气性

例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹

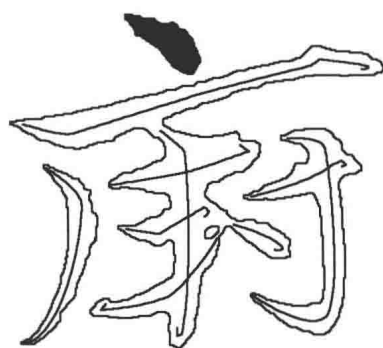


双钩摹效果



单钩摹、双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔画顺序，十笔完成带侧点的“厨”字



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔



第五笔



第六笔



第七笔



第八笔



第九笔



第十笔

(二) 侧点单元练习

将下列带侧点的字进行单钩摹、双钩摹，并在此基础上临写，注意每个侧点的笔法和形态变化。



宰



音



泽



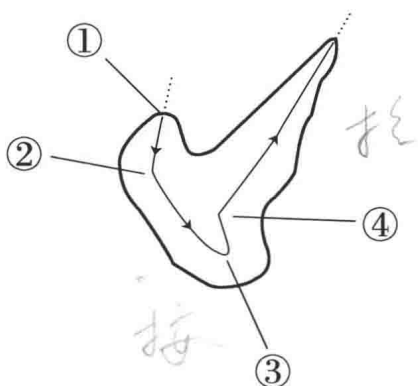
疏

席

寡

二、提点

提点也称挑点。章草中的提点，动感较强，并有跳跃性。一般与上一笔和下一笔多有呼应关系。提点往往与撇点连用。我们取“沐”字提点解析之。



提点



沐

提点的笔法书写要领：

- ①顺势往下落笔；
- ②往左下按；
- ③调整笔腹，向右下按笔后回锋；
- ④向右上出锋。

（一）提点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选一个带提点的“沐”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

例 1: 单钩摹

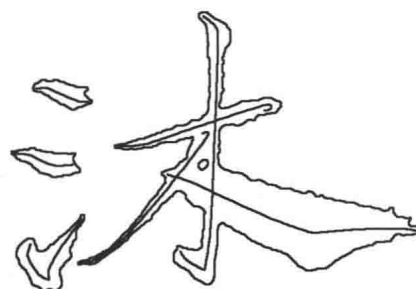


宣纸

宣纸蒙在字上单钩摹

单钩摹效果

例 2: 双钩摹

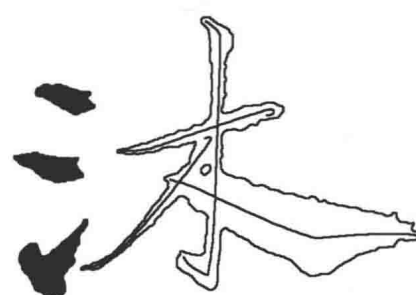


宣纸蒙在字上双钩摹

双钩摹效果

单钩摹、双钩摹效果

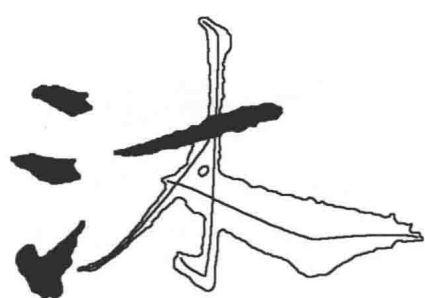
例 3: 解析整个字的笔画顺序，七笔完成带提点的“沐”字



第一笔

第二笔

第三笔



第四笔



第五笔



第六笔



第七笔

(二) 提点单元练习

将下列带提点的字进行单钩摹、双钩摹，并在此基础上临写，注意每个提点的笔法和形态变化。



浴



系



疏



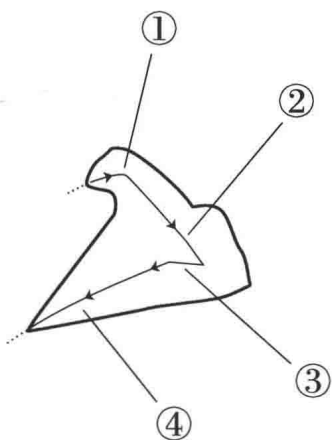
潰

素

酒

三、撇点

章草中的撇点，是一种短撇或短撇缩为点状的形态，并非完全是行楷书中的点画概念。章草中的这种撇点会随着下按力度的不同，出锋时的长短不一及出锋方向的改变而产生变化，下面我们取“半”字的撇点解析。



撇点



半

撇点的笔法书写要领：

- ①顺势入笔，往右上轻按，迅速往右下；
- ②略行后重顿；
- ③调整笔腹；
- ④压住笔锋，与笔腹同时往左下用力出锋。

（一）撇点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选一个带撇点的“半”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。